

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

逸品

CO・OP 恩納村産  
味付太もずく・糸もずく

2023

6

vol.584

丈夫な骨で元気に笑顔で!  
あきらめないで! 骨密度!



鶏レバーとプルーンの赤ワイン煮  
(作り方は10ページ)

くらしとなかま  
インスタグラム  
@kurashi\_nakama  
フォローしてね!



くらしとなかま 2023年 6月号 第584号 発行日 / 2023年6月1日 発行 / おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集 / 機関運営・広報室 TEL 086-256-2551-1

## つねこさんの 旬レシピ

セロリ



### セロリとたこのナムル風サラダ

1人分  
109kcal

#### 材料(2人分)

セロリ ..... 1本  
ゆでたこ ..... 100g

いりごま(白) ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ2  
A おろしにんにく ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1/3  
塩 ..... ひとつまみ

#### 作り方

- セロリは根元の固い部分をピーラーでむき 斜め薄切りにする。たこは薄切りにする。
- ボウルに A を混ぜ①を加えてよく混ぜて味を なじませ器に盛る。



### セロリと牛肉のポン酢炒め

1人分  
290kcal

#### 材料(2人分)

セロリ ..... 2本  
牛切り落とし ..... 200g  
サラダ油 ..... 小さじ1

④ CO-OPぽん酢 ..... 大さじ2  
ごま油 ..... 小さじ1  
粗びき黒こしょう ..... 小さじ1  
セロリの葉 ..... 適量

#### 作り方

- セロリは縦半分に切って斜め1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、牛肉を入れて両面を焼く。セロリを加えてひと混ぜし途中で返して焼く。
- 具材を向こう側に寄せ、手前に④を入れる。煮立ってきたら全体を混ぜて和え、黒こしょうを加えてサッと和える。皿に盛り、刻んだセロリの葉を散らす。



## じゃがいも



### じゃがいもとさけのバターオイスター炒め

1人分  
288kcal

#### 材料(2人分)

じゃがいも ..... 2個(300g)  
生鮭 ..... 2切れ  
サラダ油 ..... 大さじ1  
バター ..... 10g

A オイスターソース ..... 大さじ1  
砂糖・酒・しょうゆ ..... 各小さじ1  
青ねぎ(小口切り) ..... 適量

#### 作り方

- じゃがいもは一口大に切り、洗ってザルにあげる。耐熱皿に入れてラップをかけて電子レンジで3~4分加熱して水けをふく。
- 鮭は1切れを4等分に切る。酒(分量外)をもみ込んで5分置き水けをふく。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて片面1分ずつ焼いて取り出す。じゃがいもを入れ途中で返しながら3分焼く。具材を向こう側に寄せ、手前にバターと A を入れて煮立て、じゃがいもにからめながら少し煮詰め、鮭を戻して全体を手早く和える。器に盛り青ねぎを散らす。



### じゃがいものチーズ焼き

1個分  
216kcal

#### 材料(6個分)

じゃがいも ..... 2個(300g)  
バター ..... 大さじ1  
卵 ..... 小1個  
A 青ねぎ(小口切り) ..... 大さじ1  
薄力粉 ..... 大さじ3  
モツツアラチーズ(シェリッドタイプ) ..... 120g  
パン粉(細目) ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量  
プレーンヨーグルト ..... 100g  
レモン(くし形切り) ..... 1~2切れ  
ツナ缶 ..... 1/2缶  
B セロリ(みじん切り) ..... 適量  
塩・こしょう ..... 各適量

#### 作り方

- ザルにペーパータオルを敷いてヨーグルトを入れ30分置いて水切りする。
- じゃがいもは洗って水がついたまま皮ごとラップで包み、電子レンジで4~6分柔らかくなるまで加熱する。熱いうちに皮をむき、つぶしてバターを混ぜておく。
- ④に③とチーズを混ぜ、6等分に分けて丸めてから軽くつぶし直径8cmほどにする。全体にパン粉をまぶす。
- フライパンに深さ1cmほど油を入れ中火で熱し、③の両面を揚げ焼きにして焼き色をつけ器に盛る。混ぜ合わせた B ③とレモンを添える。



## ひとことアドバイス

### じゃがいもとさけのバターオイスター炒めについて

じゃがいもには、体の中の塩分を外に出してくれる効果のある、カリウムがたくさん含まれています。ご飯と同じで炭水化物も多いので食べすぎには注意しましょう。また、バターをオリーブオイルに変えると0.2グラムの減塩になり、善玉コレステロールも摂取できますよ。岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 漢太朗さん

## 組合員の声

さっぱりして食べやすいし、お酢もまろやかだから寿司飯にしてもおいしいよ。

すりおろした長芋や大根とあわせて食べています。もずくの量がたっぷりで、とても満足感があります。

味が濃すぎず、実家の母も子ども達も大好きです。「もずく基金」で、知らないうちにサンゴ礁再生事業に貢献できているのもうれしいですね!

## サンゴ礁の海を育む「もずく基金」に取り組んでいます

対象商品の利用点数に応じて「もずく基金」を積み立てています。基金は、豊かな海を育むサンゴ礁再生事業に役立てられています。(対象商品は恩納村産もずく全16品目)



詳しくはこちら▶  
QRコード  
P.9「理事会だより」もご覧ください

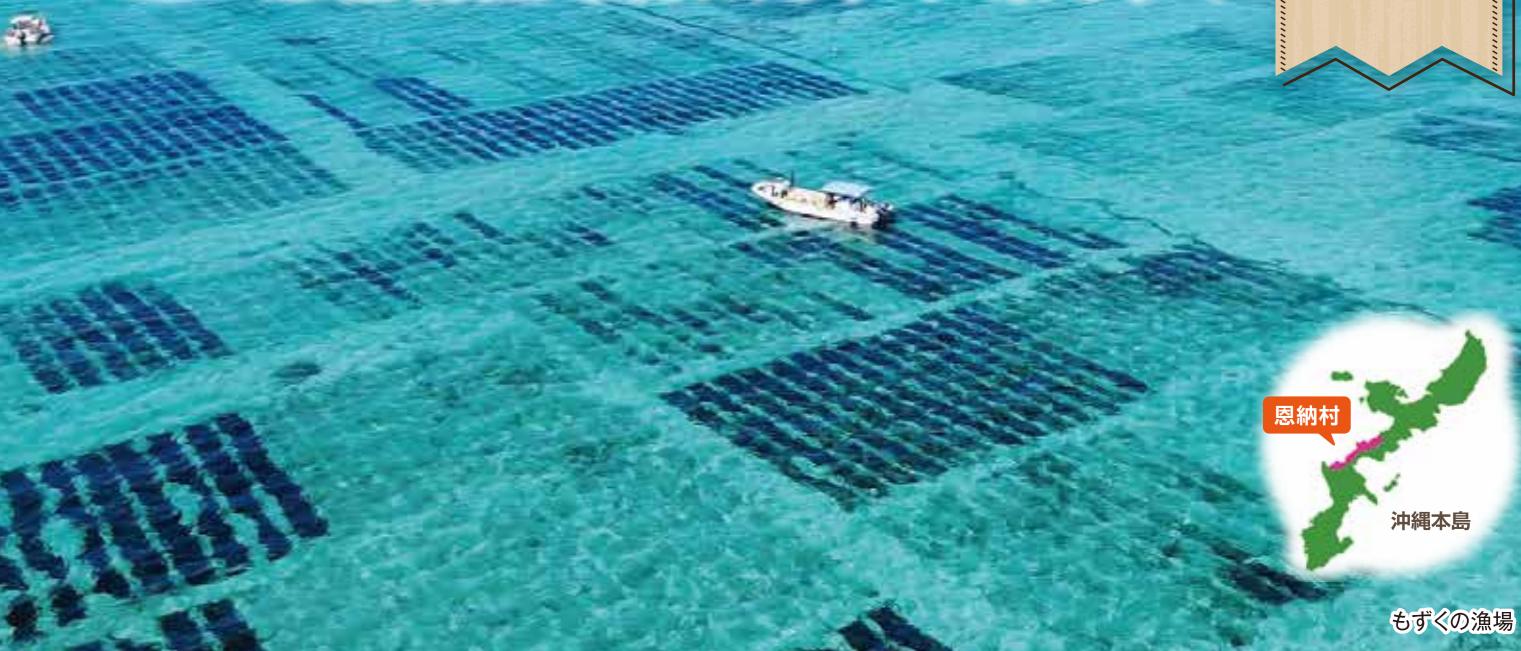
## 海人(うみんちゅ=漁師さん)からのメッセージ

恩納村産もずくのご利用、ありがとうございます。「もずく基金」によりサンゴの植え付け活動を始めてから、海の透明度が上がっているように感じます。それによってもずくの光合成にも影響があるからか、もずくが元気に育っています。今期もおいしいもずくが獲れていますので、ぜひご賞味ください!



恩納村漁業協同組合組合長  
金城治樹さん

## co·op 恩納村産味付太もずく・糸もずく



もずくの漁場

	CO·OP 恩納村産 味付太もずく 50g×4 6月3回宅配予定価格 298円(税込321円) 6月4回宅配予定価格 278円(税込300円)
<b>利用登録価格 268円(税込 289円)</b>	
	CO·OP 恩納村産 味付糸もずく 50g×4 6月3回宅配予定価格 238円(税込257円) 6月4回宅配予定価格 298円(税込321円)



「恩納村産味付もずく」シリーズは、まろやかな味付けのもずくがカップいっぱいに入っています。もずくを利用することがサンゴ礁再生活動の応援につながる、エシカルな商品です。

## もずくのレシピ

## モリモリ食べるにんじんサラダ(中華風)



材料(4人分)  
味付太もずく…2カップ  
にんじん…2/3本  
きゅうり…1/3本  
水菜…適量

(1人分/68Kcal)  
鶏ささみ…1本  
すりごま…小さじ2  
ごま油…大さじ1  
塩…小さじ1/3

## 作り方

- 鶏ささみは筋を取り、熱湯でゆでる。粗熱が取ったら細かくざく。
- にんじんは細切りにして塩小さじ1/3を加えて塩もみする。しなりしたら水けを絞る。
- きゅうりは細切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。
- ボウルに味付太もずく・すりごま・ごま油を入れて混ぜる。①～④の具材を加えて和え、器に盛り付ける。

## レンジdeふわふわもずくオムレツ



材料(1~2人分) (全量/153Kcal)  
味付太もずく…1カップ  
たまご…2個  
砂糖…小さじ1/2  
ケチャップ…適量

## 作り方

- 味付太もずくとたまごと砂糖を、器に入れ混ぜ合わせる。
  - ラップをかけて、電子レンジで約3分(550W)加熱する。
  - 皿に移し、ケチャップをかける。
- ※加熱時間は、機種により異なります。  
※皿に移す時は、器が熱いので、注意してください。

## 安全安心でおいしい商品づくり



掃除機のような機械で吸い上げて収穫しています。

味付もずくはメーカーの(株)井ヶ竹内(鳥取県境港市)で作られます。原料のもずくは官能検査で品質をチェックされます。加工場では、原料に混ざっている小魚や他の海藻、漁網などを手作業で丁寧に取り除いています。

糸もずくは一年分の原料を収穫して3~6月に一年分の原料を収穫しています。

遠浅で澄んだ恩納村の海。原料のもずくは、遠浅で澄んだ海が広がる沖縄県恩納村の海で育てられています。恩納村漁協では、「二毛作」のように、同じ海域で時期をずらして養殖されます。糸もずくは1~3月、太もずくは生かし、1970年代から養殖技術を磨いてきました。

## もずく天ぷら



材料(3人分)  
味付太もずく…3カップ  
ツナ缶…80g  
にんじん(千切り)…1/3本  
玉ねぎ(千切り)…中1/2個  
ねぎ(小口切り)…2本  
天ぷら粉…100g  
揚げ油、大根おろし…適量

(1人分/315Kcal)  
木綿豆腐…1/2丁

## 作り方

- にんじん・玉ねぎ・ねぎに天ぷら粉をまぶし、味付太もずく・ツナを入れ混ぜ合わせる。(通常の天ぷらよりも生地は固めにする)
- 一口大ずつ油で揚げ、大根おろしでいただく。

## もずくとキムチのみぞ汁



材料(4人分) (1人分/64Kcal)  
味付太もずく…1カップ  
木綿豆腐…1/2丁  
刻みねぎ…適量  
白菜キムチ…適量  
だし汁…4カップ  
みそ…大さじ3~4

## 作り方

- 鍋にだし汁を入れて、中火で煮立てる。さいの目切りにした豆腐を入れる。
- みそを溶き、味付太もずく・刻みねぎを入れる。
- ②をお椀に入れ、キムチをのせる。



## 知っていますか?

## 太もずくと糸もずくの違い

## 太もずく

学名「オキナワモズク」。繊維の中にヌメリを蓄え、コリコリッとした歯ごたえ。

## 糸もずく

学名「モズク」。表面にヌメリがあり、ツルツルッと滑らかな口当たりが特徴。

## 味のお手本は「家庭料理」



もずくの調味液は、保存料や化学調味料は使わず、家庭の酢の物をお手本に、最後まで飲み干せるようなまろやかな味付けにしています。

業で丁寧に取り除いています。また、パッケージング工程では製品を通して品質チェックを行います。さらに、微生物検査と品質検査を行ってクリアした製品を出荷しています。

# 「知って学んで!」「コープサステナブル」シリーズ



SDGsとおかやまコープの取り組み

「エシカルなお買い物」につながる認証マークはいろいろ…。  
そこでCO・OP商品では、統一のロゴマークを付けました!



こうした商品を“選んで使う”エシカル消費が「持続可能(サステナブル)」な社会実現につながります。

## 「海・森・大地・リサイクル材使用」の4つのシリーズがあります

海の資源を守るシリーズ



海の資源を守る  
未来につながる  
魚を選ぼう

原材料の魚はすべて、持続可能(サステナブル)であると認証された漁業で獲られた水産物を利用しています。



CO-OP 無着色  
ひとくち辛子明太子  
(100g)

CO-OP 白身魚と  
タルタルソースフライ  
(6個入)

森の資源を守るシリーズ



森の資源を守る  
未来につながる  
森の循環をめざして

適切に管理された森林から生産された農林産物や再利用された紙資源を主原料としています。



コープヌードル  
しょうゆ (71g)

CO-OP カカオ70%  
チョコレート (95g)

大地の力を活かすシリーズ



未来につながる  
豊かな大地を

農薬や化学肥料に頼らずに、土壤の力を生かし、環境の負荷をできるだけ少なくする農法で作られています。



CO-OP 有機栽培  
レーズン (130g)

CO-OP 宇治抹茶入り  
有機栽培緑茶ティーバッグ  
(2gx20袋)

リサイクル材使用シリーズ



リサイクル材使用  
環境負荷を減らして  
未来につながる

製品本体で認証を取得し、かつ環境配慮や省資源につながる使い方・用途を提案しています。



再生PET使用  
つめかえボトル  
(500ml用)

《商品は一例です》

## ほっと一息 ティータイム

本日は 色を楽しむハーブティー バタフライピー



### 色の変化に癒やされますよ

大好きな紫陽花の花が綺麗な時期となりました。梅雨時で、気持ちも沈みがちになるので、お茶の時間は“癒やし”的なひとときになりますようにしています。



チョウマメの花

バタフライピーは「チョウマメ(蝶豆)」の花を使ったハーブティーです。

スッキリと飲みたくて、氷を入れてアイスに! 柑橘系の汁を入れると青色から紫色に色が変化するのが特徴で、今回はレモンを入れて、色が変わっていく様相も楽しめます。

甘いお菓子と共に、静かな休息時間を過ごしたら、残りの時間がまた頑張れます。

ライター すぐ木



# たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「スモモ」

夏に出回るジューシーな果実、スモモは、バラ科サクラ属に属する果樹で、原産は中国。

日本でスモモとして扱われているのは、「日本スモモ(プラム)」で、

これに対して、ヨーロッパやアメリカで古くから食べられていた「西洋スモモ(プルーン)」があります。



## 产地・種類

日本各地で栽培されているが、最も生産量が多いのは山梨県。スモモの種類は多く、6月から出回り始めて秋口まで、市場に並ぶ品種が変わっていく。主な品種は大石早生とソルダム。

**・大石早生**…国内で最も生産量が多い早生の品種。果皮は熟すにつれて赤くなり、果肉は淡い黄色で、柔らかくジューシー。

**・ソルダム**…果皮は紫がかかった赤色や緑色をしている。果肉は赤い。

その他、「貴陽」、「太陽」は大玉の品種。秋口には「秋姫」が出回る。

## 選び方

縦に入っている切れ込みに対して左右対称のもので、ずっしりと重みがあり張りがあるもの。全体に色むらがなく、傷や茶色みをおびた部分がないもの。表面に白く粉をふいたように見えるのはブルームと呼ばれ、果実から分泌される天然物質なので無害。鮮度がよいものほどブルームがついている。

## 上手な食べ方

筋にそって縦に一周包丁を入れ、身を両手でひねり、半分に割ります。小さめのスプーンで種をすくい取ります。



…教えてくれたのは…

甘味と酸味のバランスがよい旬の果物です。コンポートやジャムにしてもおいしいですよ。



おかやまコープ 店舗商品グループ 農産バイヤー(仕入担当)  
河原充さん(野菜ソムリエ)

## 豆知識

「すももももももももももももうち」という早口言葉がありますが、スモモは桃の仲間ではありません。植物学上の分類では、桃よりもサクランボの方が近く、ウメやアンズと同じ仲間です。桃はバラ科モモ属に属する果樹で、形はスモモに似ていますが、柔らかい産毛が生えています。スモモには産毛はなく、小ぶりで、酸味が強いことから、「すっぱい」意味を表す「酢」があげられ、「スモモ」と表記されるようになったといわれています。



# 丈夫な骨で元気に笑顔ぞ! ~あきらめないで!



## 骨の成り立ち

私たちの骨は常に新しく作りかえられています。骨には骨を作り出す「骨芽細胞」と、骨を破壊する「破骨細胞」があり、さらにそれらの活性を調整する「骨細胞」があります。壊されても一方ではちゃんと作られながら保たれているのです。(図1)

また、骨には多くの血管と細胞が存在し活発に代謝が行われているだけでなく、カルシウムの吸収や排出をくり返しながら、“カルシウムの貯蔵庫”としての重要な役割もしています。

## 骨粗しょう症はなぜ起こる?

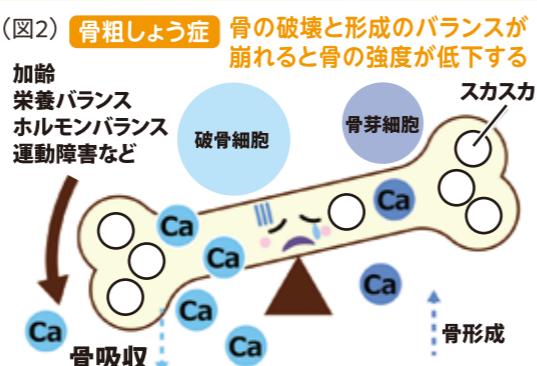
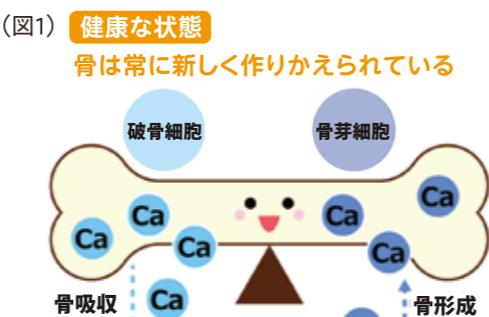
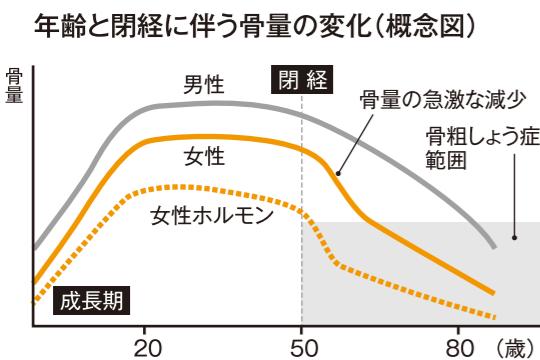
骨粗しょう症(骨粗鬆症)とは、破壊と形成のバランスが崩れ、骨の強度が低下して骨折のリスクが高くなってしまうことです。強度の低下とは、骨密度(ミネラル量)の低下と、材質や構造の質(骨質)が悪くなることです。(図2)

こうなると骨はもろくなつて折れやすくなります。自覚症状が現れにくいため、気づきにくい病気です。

## 女性ホルモンの分泌量が骨量に影響

骨密度は20歳から30歳代がピークになるといわれており、女性の場合、閉経により骨量の維持に必要なエストロゲン(女性ホルモン)の分泌が激減します。

また、男女ともにカルシウムの吸収を促すビタミンDの不足、年齢による臓器の機能低下などが骨量の減少に関係しています。健康診断のたびに骨密度測定をして、骨の状態を把握しておきましょう。



## 将来の骨折危険度を知るには

世界保健機構(WHO)によるプログラム(FRAX<sup>®</sup>)では、今後10年間の骨粗しょう症による骨折発生の確率を予測できます。体重・身長や「ご両親のいすれかが、太ももの付け根の骨折を起こしたことがありますか?」など11項目の質問に答えるだけです。(40歳以上が対象)

評価ツール  
「FRAX<sup>®</sup>」は  
こちらから



公益財団法人 骨粗鬆症財団  
ホームページより転載



# 笑顔ぞ! 骨密度~

日本では、75歳を超えると、女性の約半数は骨がもろくなる骨粗しょう症になるといわれています。骨は身体を支えるだけでなく、筋肉と連携して運動したり、内臓を守り病気を予防したりしています。

立って歩いて、日常生活の維持には欠かせない、そんな大事な骨を丈夫にするための生活=骨活(こつかつ)について、岡山大学の池亀 美華先生に教えていただきました。

岡山大学  
学術研究院医歯薬学域  
歯学博士  
いけがめみか  
池亀 美華先生

## こつかつ “骨活”

### 健康な骨のために日常生活でできること

#### 1. 骨の健康づくりのために 大切な栄養素を摂る

①カルシウム: 骨の材料になる。乳製品、魚介類、豆類、緑黄色野菜や海藻など。



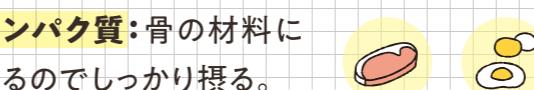
②ビタミンD: カルシウムの吸収を促進し、骨の形成につなげる。卵やキノコ類、魚介類など。



③ビタミンK: カルシウムを骨に沈着させて骨形成を促進し、骨質をよくする。納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、植物油など。



\*タンパク質: 骨の材料になるのでしっかり摂る。



#### 2. 適度に日光に当たる

皮膚に紫外線が当たることで、ビタミンDが作られる。毎日15分程度は屋外で過ごそう。



#### 3. 骨に刺激が 加わる 運動をする

適度な運動は骨に刺激を与えて丈夫にする。さらに筋肉も鍛えられ、骨折の原因の一つである転倒予防にも有効。階段の上り下りや早歩きなどの無理なく続けられるものがよい。



#### 4. よい睡眠をとる

「骨芽細胞」の働きを促す成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌される。睡眠時間はしっかりと確保しよう。



### 池亀先生から

骨は与えられた使命を果たそうと、毎日まさにコツコツと作りかえられています。そして私たちの努力にいつでもちゃんと応えてくれます。仕事や趣味、家族の世話など、やりたいことがやれるためには、骨に良いことを生活の中に取り入れて元気に動ける身体でいましょう。そして心穏やかに笑顔で過ごしてください。



お話を聞いて、骨について知らなかったことがよく理解できました。私には、骨を中心に筋肉・血液・臓器…と、身体の中はすべてつながっているイメージができました。祖母の背中が曲がっていたのも、骨粗しょう症で、背骨のつぶれた“圧迫骨折”でした。自分だけでなく、家族にも元気でいてほしいので、みんなで骨活を頑張りたいと思います。

(ライターS子)



## インフォメーション

### 「コープサステナブルアクション」始まります

「コープサステナブルアクション」(事務局:日本生活協同組合連合会)は、環境や社会問題についてともに「知り」「学び」「アクションする」仲間を増やし、持続可能(サステナブル)な世界の実現を目指す取り組みです。

▼特設サイト (2023年6月~2026年3月末)



**5つのコンテンツで楽しく“サステナブル”に取り組みましょう。**

- どこにある? サステナブル
- SDGsのじかん
- 動画で学ぼう! SDGsのじかん
- コープいきもの探しクエスト
- サステナブル博士の部屋

【コープいきもの探しクエスト】  
開催期間: 2023年6月1日~10月31日  
いきものコレクションアプリ「Biome(バイオーム)」内で実施されるイベント(=クエスト)に参加し出会った“いきもの”を投稿して、クエストの条件を達成しよう!

詳しくはこちら▶

ダウンロードはこちらから iPhone ▾ Android ▾

利用料無料・広告無し

### 2023年4月 理事会だより

#### 2022年度「もずく基金」を贈呈

4月14日、2022年度「もずく基金」の贈呈式が、沖縄県恩納村(おんなそん)で開催されました。「もずく基金」は、対象商品1点につき宅配は2円(※)、店舗では1円を積み立て、恩納村漁協が行うサンゴ礁再生事業に役立てられています。

(※)宅配の「お弁当用もずく(18g×10)」は1円  
※P.2・3「逸品: 恩納村産味付もずく」もあわせてご覧ください。

#### 【3月の生協の動き】(3月末日現在)

組合員数	342,019人
出資金額	101億9,035万円
一人当たりの出資金	29,795円
供給高 (全体)	36億1,721万円
(宅配)	25億5,701万円
(店舗)	10億6,019万円
経常剰余金 (全体)	2億7,346万円
累計経常剰余金(全体)	13億3,746万円

※累計…22年4月~23年3月

#### 【4月の生協の動き】(4月末日現在)

組合員数	342,954人
出資金額	102億1,355万円
一人当たりの出資金	29,781円
供給高 (全体)	33億6,429万円
(宅配)	22億7,155万円
(店舗)	10億9,274万円
経常剰余金 (全体)	2,765万円
累計経常剰余金(全体)	2,765万円

※累計…23年4月からの累計

#### 4月 リサイクル回収結果 サカタありがとうございます。

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	52.1万部 (70.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	48.9万枚 (23.7%)	プラスチックのパレット

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	店舗	64.6万枚 (131.4%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.7万枚 (84.3%)	コアノンロール

## 声にこたえて



組合員さんからの  
緑茶なのに、紅茶の  
ように茶色なのは  
なぜですか。



茶葉の配合と抽出工程を見直すこと  
で液色の改善を図りました。

## 緑茶の色を改善しました

### さらにおいしく リニューアル!

- 渋みを抑えて甘みと香りをアップさせ、より飲みやすい味わいに
- 鹿児島県産知覧茶の一番茶を20%配合



## CO-OP「ただの炭酸水」は 今年で25周年。



発売された  
1998年当時、炭酸水は洋酒の割り材として使われる業務用商品がほとんどでした。そこで「家庭で手軽に利用できて、そのまま飲んでもおいしい炭酸水」を目指して開発をスタート。無糖炭酸飲料の先駆けとなり、今も愛され続けるロングセラー商品です。



「ただの炭酸水」  
25周年記念の  
特設サイトはこちら▶



原料は水と  
炭酸ガス、ただそれだけ。  
このシンプルさを伝えるため「ただの  
炭酸水」と名付けられました。もちろん  
ノンシュガー・ノンカロリー!



### 炭酸水は料理にも大活躍

- 水の代わりに炭酸水を使うだけで、ふわふわホットケーキができる
- 粉を混ぜた後、なるべく早めに焼くのがコツ!



- 牛乳の代わりに炭酸水を使うだけで、ふわふわホットケーキができる
- 粉を混ぜた後、なるべく早めに焼くのがコツ!



